

gelber Gürtel

gelber Gürtel



5. Kyu - Grad

1. Fall- und Rollschule

- 2.1 fallen vorwärts, rückwärts und seitlich mit überrollen
- 2.2 fallen vorwärts, rückwärts und seitlich als Kombination

2. Wurftechniken

- 2.1 4 Wurftechniken aus der Gokyo nach eigener Wahl

4

3. Technisches Programm

3.1 **Abwehr gegen Würgeangriffe**

- 1x würgen von vorne,
- 1x würgen von hinten,
- 1x würgen von rechts,
- 1x würgen von links

4

3.2 **Abwehr gegen Schwitzkastenangriffe**

- 1x von vorne,
- 1x von rechts,
- 1x von links,

3

3.3 **Befreiung aus der Umklammerung**

- 1x Obergriff von vorne,
- 1x Obergriff von hinten,
- 1x Untergriff von vorne,
- 1x Untergriff von hinten

4

3.4 **Handgelenksbefreiung**

- 2x von vorne,
- 2x von hinten

4

3.5 **Abwehr gegen Reverfassen**

- 1x einhändig von vorne mit rechts,
- 1x einhändig von vorne mit links
- 1x einhändig von hinten mit rechts,
- 1x einhändig von hinten mit links

4

3.6 **Demonstration von:**

- 1x Festlegetechniken
- 1x Aufhebetechniken
(im Technischen Programm mit einbinden)

2

4. Sonstiges

- 4.1 Kenntnisse über die gesetzlichen Voraussetzungen der Notwehr
- 4.2 Etikette: Allgemeine Verhaltensregeln
- 4.3 Wichtige japanische Ausdrücke